

雲林縣古坑鄉立幼兒園

113 年度 7 月份 餐點表

日期	星期	早點心	午餐					午點心		
			主食類	主菜	副菜	副菜	湯品		水果	
7/1、15	星期一	牛奶 奶粉	什錦蛋炒飯(白米、雞蛋、三色豆、火腿、洋蔥、醬油少許調味)				香菇貢丸湯 芹菜、香菇貢丸	水果	雞絲麵 雞絲麵、雞蛋	
7/2、16	星期二	冬粉湯 冬粉、雞蛋	地瓜飯 地瓜、白米	宮保雞丁 洋蔥、蔥、薑、雞肉	扁蒲炒蛋 扁蒲、雞蛋、蔥	蒜炒空心菜 蒜頭、空心菜	大黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	水果	蔬菜肉絲湯 高麗菜、豬肉	
7/3、17	星期三	水煮玉米 玉米	絲瓜麵線湯(絲瓜、香菇絲、紅蘿蔔、絞肉、蛋花、麵線)					水果	黑糖吐司	
7/4、18	星期四	優酪乳	白飯 白米	紅燒豬肉 雙色蘿蔔、薑、豬肉	玉米燴鮮菇 玉米、杏鮑菇	腐乳高麗菜 蒜頭、高麗菜、豆腐乳	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、紫菜、蔥	水果	紅豆西米露 紅豆、西谷米、砂糖	
7/5、19	星期五	銀絲捲	筍香肉絲粥(白米、筍絲、肉絲、芹菜丁、香菇絲、蝦米、紅蘿蔔、紅蔥頭)						燻雞棒 草莓甜甜圈	
7/8、22	星期一	小漢堡 餐包、肉排	南瓜米粉湯(南瓜、蔥、香菇、素肉、高麗菜、油蔥、芹菜、紅蘿蔔)					水果	檸檬愛玉 檸檬汁、愛玉、砂糖	
7/9、23	星期二	鹹粥 高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、玉米、香菇	紫米飯 白米、紫米	柳葉魚	小黃瓜炒甜不辣 小黃瓜、蒜頭、甜不辣	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蔥、雞蛋	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔥	水果	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、砂糖	
7/10、24	星期三	阿華田	台式肉羹飯(肉羹、大白菜、筍絲、香菇絲、油蔥、白米)					水果	決明子茶 決明子、砂糖	水煎包
7/11	星期四	鮮奶	糙米飯 白米、糙米	鳳梨咕咾肉 鳳梨、甜椒、豬肉	蒜炒四季豆 蒜頭、四季豆	三色燴豆腐 三色豆、豆腐	香菇雞湯 薑、蛤蜊、香菇、雞肉	水果	玉米濃湯 玉米、雞蛋、濃湯粉	
7/12	星期五	水煮蛋 雞蛋	餛飩湯麵(餛飩、油蔥酥、芹菜、雞蛋、小白菜、麵條)						芋圓湯 砂糖、芋圓	

此份菜單所含食物類別與建議份量如下表所示：

食物類別	食材名稱	食材內容說明	建議份量	
			2-3 歲	4-6 歲
全穀根莖類	全麥吐司、饅頭、糙米、紫米、地瓜、南瓜、麵條、綠豆、紅豆、芋頭、粿條等。	未精製全穀根莖類 1/3 以上。	3.5 份	5 份
豆魚肉蛋類	豆腐、豆乾、魚、豬肉、雞肉、魚肉、蛋、豆漿等。	減少加工類與半合成類食材，以新鮮豆、豬、雞、魚、蛋類等為主。	1.5 份	1.5 份
低脂乳品類	鮮奶、沖泡牛奶	以鮮奶供應為主，沖泡牛奶為輔，每周 2-3 次。	0.5 份	0.5 份
蔬菜類	紅蘿蔔、洋蔥、白菜、香菇、花椰菜、高麗菜、青椒、莧菜、青江菜等時令蔬菜。	以新鮮蔬菜為主要來源，醬菜或加工類等蔬菜減少供應。	1 份	1.5 份
水果類	本月每周固定四次供應時令水果。	以新鮮時令水果為原則，每周 3-4 次。	1 份	1 份
油脂與堅果種子類	烹調用油。	以烹調用油為主，減少油炸頻率。	1.5 份	2 份

說明：

1. 營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。
2. 熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。

※本園豬肉及豬肉加工製品均使用台灣在地豬肉。 ※部分餐點因時令或廠商配送彈性調整。